

# 每天一万步！妻女陪伴他走出患病阴霾

丈夫患尿毒症仍坚持授课，妻子毅然辞职当司机学护理，4年来不离不弃照料



扫码看视频

8月的长沙，暑气未散，长沙市天心区湘府文化公园内，每天都能见到同一家人的身影。妈妈牵着爸爸的手缓慢地走着，活泼的女儿偶尔跑跳着走远，也会立刻停下来回头等待。“我们约好了，每天同行一万步。”丈夫尹瑛身患尿毒症，妻子王艳丽不离不弃陪伴治疗的同时，用这样的方式疗愈着丈夫的心灵。每天一万步，是一家人浪漫的约定。

8月19日傍晚，记者见到了正在散步的一家三口。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 田甜  
通讯员 罗雅琴

## 丈夫确诊尿毒症，她辞职学习护理

“老尹，收拾一下，我们今天多走会儿。”19日傍晚，一如往常，吃完晚饭的王艳丽与丈夫准备外出散步，这个习惯他们已坚持了多年。

2020年11月16日，尹瑛突然在家中晕倒，被紧急送往医院，诊断书上“尿毒症”三个字如大山般顷刻间压倒这个家庭，全家三口哭成一团。“我老公平时生龙活虎，晕倒后以为自己只是低血糖。”王艳丽告诉记者，丈夫是一名人民教师，无法接受自己患病的结果，送医当天仍然坚持要去学校上课。

疾病的突袭、丈夫的执着、女儿的慌乱，让王艳丽冷静下来，“我要是倒下，这个家就完了。”她调整心情，做好了与病魔长期斗争的准备。

不忍让丈夫承受身体和精神的双重打击，为了支持他坚持授课的决定，王艳丽毅然辞去工作，接送丈夫去学校，担任司机的角色。

为了细致地照顾丈夫在家中进行腹膜透析，王艳丽不仅在中心医院学习了家庭护理操作，还参加了红十字会的培训，担负起家庭护工。“每天为他换4次水（腹膜透析），上午、下午、晚上和凌晨各一次，每次换水需要一个半小时。”尹瑛去学校工作时，王艳丽会利用课间，在车上对其进行一次腹膜透析。

2022年年底，尹瑛病情恶化，经医院急救恢复平稳。这次死亡考验后，突发情况越来越多，他常常刚出院两天又要送去医院。为了避免突发状况，王艳丽决定让丈夫在医院进行透析，她每日接送。家、学校、医院，三点一线的奔波，王艳丽坚持了近4年。



王艳丽一家合影。 受访者供图

## 日行一万步，陪伴丈夫走出患病阴霾

面对疾病的突袭，王艳丽不仅是护工和司机，还要关注丈夫的心理健康，成为一名家庭心理咨询师。“刚确诊的那段日子里，他的情绪还是比较消极的。”为了让丈夫树立积极的心态对抗病魔，王艳丽想尽了办法。一有时间就带丈夫去户外，体力好的时候陪着他爬爬山，去24小时图书馆看书，“不想让他一直沉浸在患病的阴霾里，负面情绪只会加重病情。”

每天一万步，成为一家人无言的默契。“有时候我不在，女儿就替我监督和陪伴爸爸，确保微信步数突破一万。”上小学的女儿正是活泼好动的年纪，起初并不习惯爸爸缓慢的步伐，如今也会跟随着爸爸的节奏，牵着爸爸慢慢走。

小区地下室和商场是雨雪天一家人的活动场所，“经常去小区周边的商场，工作人员都认识我们了。”每天一万步是丈夫积极治疗的承诺，越来越稳健的步伐是对王艳丽母女最好的回报。

“现在丈夫的状况越来越稳定，我会带着他坚持运动，保持积极的心态。”说起丈夫的改变，王艳丽很是欣慰。

# 医师节当天，这名医生在路上挺身救人

26℃  
温暖在您身边



扫码看视频

三湘都市报8月20日讯 8月19日，正逢第七个中国医师节，中南大学湘雅三医院肾脏与风湿病科主治医生李志，上班路上挺身救人的事迹受到群众赞扬。“救死扶伤，是医生分分秒秒的天职。”8月20日，李志坦言，自己只是用实际行动履行医生的天职。

19日早晨，李志开车上班途经开福区银盆岭大桥时，看到一名女士昏迷在地，脑旁有血迹。李志立即停车上前查看，试图唤醒患者。经过初步检查，女子处于昏迷状态，头皮活动性出血，呼吸、脉搏暂时存在，瞳孔对光反射消失。李志当即进行压迫止血，并向同样停车帮忙的杨女士打招呼，请她拨打120急救电话和110寻求支援。一旁的热心路人已经

拨通122，另外一名护士也停下车来，大家一起参与救援。

等待救护车的过程中，李志不停地查看患者的脉搏、呼吸和瞳孔，随时做好进行心肺复苏的准备。“多次检查后，发现患者右侧瞳孔散大，出现一次不自主的呕吐。”李志急忙将患者头部偏向一侧，谨防误吸和窒息，并判断对方可能出现了脑外伤的严重并发症——脑疝。这是一种随时会出现呼吸、心跳骤停的危急重症。现场能做的事情有限，需要紧急送往医院，由神经科专科医务人员来救治。

交警和救护车及时赶到，李志和120急救人员就患者病情进行了交接，迅速由120急救人员使用急救包，为患者进行了包扎并建立静脉通路，大家一起用担架将患者转移至救护车上紧急送往医院。李志这时候才收拾自己的东西，赶去上班。

“作为一个医生，在医师节当天救人，我感到更加自豪，也感觉到从医的使命感和责任感。”李志表示，遇见有需要帮助的人，出手救治是医生的天职，患者需要时要挺身而出，是医者的初心。

■文/视频 全媒体记者 李琪 通讯员 李利娜 王露芳

## 13岁女孩患上“开学综合征”

假期余额不足  
三招帮孩子调试好



扫码看视频

三湘都市报

8月20日讯 即将开学，长沙13岁的赵姐姐(化名)出现一系列不适的症状，甚至无法入眠。

9月份新学期的钟声即将敲响，每逢开学，不少学生尤其是青少年会遭遇“开学综合征”的困扰。

如何轻松愉快地迎接新学期？8月20日，湖南省儿童医院心理健康门诊胡文静主任医师支招。

## 13岁女孩患上“开学综合征”

“开学综合征”是指学生们在假期里习惯了较为自由、松散的生活节奏，开学后突然面临规律的作息、繁重的学业和复杂的人际关系，难免会感到不适应。

13岁的赵姐姐乖巧懂事，是父母和老师眼里品学兼优的好学生。但随着暑假即将结束，赵姐姐开始出现紧张、手抖、尿频、情绪烦躁不安、难以入睡的症状。家长带她来到湖南省儿童医院心理健康门诊求助，胡文静主任医师经过检查，给出的妞妞诊断结果为：适应不良综合征，原因可能是“开学综合征”。

## 提前调整作息，关注孩子情绪变化

如何破解孩子的“开学综合征”？胡文静主任医师提出几点建议。

首先，调整作息是关键。家长们可以提前帮助孩子按照学校的作息时间安排生活，逐步减少孩子看电视、玩游戏的时间，早睡早起，让孩子的生物钟提前适应开学的节奏。

其次，制定合理的学习计划。家长多多鼓励和督促孩子完成暑假作业，陪伴孩子一起制定新学期的学习目标和计划，让孩子明确自己的努力方向，同时也能够增强他们的自信心和自我管理能力。

最后，关注重视孩子的情绪变化。开学前后，孩子可能会出现焦虑、烦躁等情绪，家长要多与孩子沟通交流，倾听他们的心声，给予他们足够的关爱和支持。

尤其是曾经出现过情绪障碍的孩子，家长可以和孩子提前设想一下在学校可能会发生哪些事件，尤其是可能面临哪些挫折、压力和困难，积极找出应对措施。鼓励孩子与同学、老师分享假期的经历和感受，帮助他们尽快融入新学期集体生活。家长还可在开学前陪伴孩子一起看有利于认识情绪、管理情绪的电影，比如《头脑特工队》《心灵奇旅》等，帮助孩子们学会管理情绪。

此外，学校也应该为学生创造一个宽松、和谐的学习环境。教师可以通过开展主题班会、心理辅导等活动，帮助学生调整心态，缓解开学压力。

■文/视频 全媒体记者 李琪  
通讯员 张警盈 黄艳 曾星怡